corum. ℟.

Et in fines

rb.t corū. p.

Regimē sanitatis

sequitur etiā de Moralitate.

Anglicorum regi conſcripſit ſcola ſolennis

Ad regimen vite preſens hoc medicinale
Die ſchul zu paryß hat geſchriben vnd geſant
dem edelen kunige von engelandt
das gegenwertige artzt buchlein
wie der menſch regiren ſal das leben ſein

Si vis incolumem ſi vis te reddere ſanum

Curas linque graues iraſci corde prophanum
Wilta haben deynes hertzen geſunt
wiltu ſtarck ſeyn vnd vnuorwunt
biß frolich zorn laß vor dich gan
groſſe ſorge ſaltu faren lan

Triſte cor ad mortis te cogit currere metas

Spiritus exultans facit vt tua floreat etas
Das betrubete hertze beweget offt vnd vil
den menſchen zu des todes zil
aber der froliche mut zu aller ſtundt
wirckt dicke das dir dein alter grundt

Triſte cor ira frequens: mens raro gaudia prebens

Hec tria conſummunt corpora fine breui
Das betrubte hertze vnd ſteter zorn
vnd das gemut das ſein freude hat verlorn
die drey dink vertzeren den leib behende
das eyner gewindt ein kurtzes ende

Si medici deſunt medicamina ſint tibi illa

2

Hec tria. mens leta. requies. moderata dieta
Hostu gebrechen an ertzney
so hab an dir die tugent drey
habe ruge vnd frolichen mut
messige tagreisse sein dir auch gut

In latere dextro somnus tuus incipiatur

Ad latus oppositum finis tibi percipiatur
Wiltu sein ein gesunt man
so heb den schlaff an der rechten seyten an
vnd auff der lincken seiten altzu mal
eyn itzlicher seynen schlaff volbrengen sal

Post somnum mane vadas tua membra mouendo

Orna caput lanaqz manus donec ipsa calefiunt
Nach dem schlaffe biß nicht trege
deine gelider saltu bewegen
also lange biß du sie erwermest gar
wasche beyde hende vnd richte das haer

Vestibus indutis bene dentes osqz lauabis

Si vis esse sanus tunc ablue sepeqz manus
Du salt waschen die tzene vnd den mundt
vnd dich warm antzyhen tzu aller stundt
wiltu sein gesunt so schicke
das du dein hende waschest offt vnd dicke

Intecto capite sub frigore ne gradieris

Nec etiam sub sole tibi sunt hec inimica

Mit bloßem heubte gangk nicht an das kalde
wiltu deine gesuntheit lange behalde
noch in grosser hitze der sonnen
die tzwey brengen dir selden frommen

Ex desiderio poteris cognoscere cibum

Hec tibi sunt signa subtilis in ore saliua
Auß deyner begir magstu baldt
erkennen wen du essen saldt
vorwar das seindt die tzeichen
in dem munde die klaren specicheln

Tu nunq̄ comedas nisi stomachum noueris ante

Purgatum vacuumq; cibo quem sumseris ante
Mit essen saltu sein geseumet
biß du deinen magen host gereumet
vnd gedewet deines leybes kost
die du vor tzu dir genommen host

Non satis mandes poriq; penuria assit

Non sacia quantum potes: nimium caue potum

Mollia premittas hinc fercula dura sequantur
Weiche speiße is tzu dem ersten an
vnd die harte speiß laß dar nach gan
du salt dich nicht essen altzu sadt
trinck auch messigk das ist mein radt

Tu vtaris medio modo ventre vacuato

Auicenna docet caro calet spiritum auger

Der speiß messiglich gebrauch
wen du gefullet hast den bauch
auicenna lernet das fleisch aller meyst
hitzet vnd stercket den geist

Sunt sitis ac fames moderata bonum medicamen

Quando superfluunt important sepe grauamen
Dein hunger vnd durst sal messigk seyn
so wirt gelenget das leben dein
wiltu aber zu vil hungers vnd durst pflehen
so vorzerestu dein leip vnd leben

Cesses cibare desiderio aliquali

Stomachus repletus nimium prestet tibi luctus
An essen saltu abelassen
vnd etzlicher begerung dich massen
wen dir der volle mage
gibt betrubtnuß vnd grosse klage

Tempore sub veris modicum pādere iuberis

Ac calor estatis dapibus nocet immoderatis
Jn dem lentzen zu der zeit ist mein radt
iß wenigk frue vnd spadt
auch fleuch vberflussige speiße yn dem sommer
die hitze dir schaden brenget vnd kom mer

Autumni fructus summos prebet tibi luctus

De mensa summe quantum vis tempore brume
Vormeidt des herbestes erste frucht
sie krēcket den leib vn̄ macht ym sucht

aber in der tzeit des winters tzu
nym von dem tische was du wilt

Hec bona sunt oua longa parua quoqꝫ noua

Et gallinarum tibi sint et non aliarum
Lange vnd kleine eyer seindt dir gut
welche newe sein die habe in deiner hut
tzu der hennen eyer hab gantz deine pfligt
vnd tzu der enthen vnd ganße eyer nicht

Desuadentur edi renes. nisi solius hedi

Anser vult coctus herbas paludem quoqꝫ viuens
An alleyn des bockes nier
iß nicht das radt ich dir
die gekochten genße iß nicht an wurtze
wen sie lebet so geet sie in der pfutze

Sani sunt pisces. si cum vino eos bene misces

Quos si non misces. fortasse damnum adipisces
Wiltu essen gesunt fische
so saltu sie wol mit wein mische
mischstu sie aber mit weine nicht
vorwar du erkriegest schaden leicht

Si pisces molles sint magni corpore tolles

Si fuerint duri parui corpore magis valituri
Du salt essen weiche fische
ßo sy seyn ob dem tische
seyndt sie aber hart vnd kleyn
sie werden dir wil besser alleyn

Ne nimis egrotes ad singula fercula potes

Inter prandendum sit parum sepe bibendum

Du salt trincken tzu einem itzlichen gericht
das du bleibest frisch vnd sichest nicht
vnder dem essen messigk vnd vber langk
sal man dick nemen den tranck

Si vitare velis morbos et viuere sanus

Non bibe non sitiens nec comedas tu saturatus

Wiltu siechtagen fliehen vnd vortreiben
vnd aller ding gesunt bleyben
So trinck nicht ane durst
wen du der speiße vil genommen host

Dat vinum purum tibi ter tria comoda nanque

Confortat stomachum cerebrumque facit tibi letum

Corpora clarificat acuit visum lenit aures

Auget ingenium puerum facit esse iucundum

Mancherley nutz brenget der clare wein
er macht dir frolich das hertze deyn
auch machet er dir warm
vnd lert wider auß den vollen darm
er erleucht den leip vnd scherfft das gesicht
er mert die synne vnd macht die oren leicht
auch macht er frolich das iunge kindt
wen es yn messiglig trinckt

Hoc dicit medo qui me bibit hunc ego ledo

Stringit medo venam et vocem reddit amenam
Wer mich trincket spricht der medt
den kan ich vorseren frue vnd spet
der medt zudenet die adern gar
er macht die stymme weich vnd klar

Lotio post mensam bina tibi comoda confert

Mundificat palmas et lumina reddit acuta
Czweyerley gabe du entpfehest
wen du die hende nach dem tische qweest
deine hende werden dir wol geschickt
vnd scherfft auch dein gesicht

Saluia cum ruta faciunt tua pocula tuta

Adde rose florem minuit potenter amorem
Die salbe mit der rauten safft
geben deinem leybe gute krafft
dar zu thu roßen blumen stetiglich
so wirt gemeret dein leib kreffiglich

Aleum vetorem pellit variatqꝫ colorem

Clarificat voceꝫ . crudum cibum facit coctū
Knoblauch vortreibet den stanck
vnd vorwandelt die farbe an dem wang
die heyßer stymme machet er klar
vnd rohe speiß macht er dawigk vnd gar

Saluia sal vinum piper aleum petrocilinum

Ex hijs fit salsa si non fit mixtio falsa

Salbe saltz pfeffer vnd wein
knoblauch vnd petertzilge sollen auch do bey sein
dar auß wirt ein salße gut
ist das man ym recht thut

Crocus oua piper plantago saluia papauer

Ex hijs fit torta que sanguinis fluxum aufert
Das buchlein von eyner ertzney schreibet
do man das blut mit vortreybet
wegebreyt gemacht yn eyer vnd yn saffren
pfeffer mahen vnd saluey diß gesunt machen

Balnea post mensam crassant sed ante macrassant

Humida pinguescunt nam arida sepe calescunt
Das badt nach dem essen feisten leyp macht
aber vor dem essen magerheit es sacht
wen feuchtikeit ist eyn vrsach feistigkeit
so magerheit dick hitze treyt

Surge post epulas somnum fuge meridianum

Aut breuis aut nullus sit somnus meridianus
Du salt auff stan nach dem essen
den mittag schlaff saltu vergessen
magstu schlaffen noch geschicht
so schlaff kurtz ader gar nicht

Quattuor ex somno tibi proueniunt meridiano

Febris pigricies capitis dolor ydrops atz catarrus
Das kalde der schnuppe wassersucht vnd trackheyt
vnd haubtsucht kommen bereyt

von dem schlaffen des mittages tzeit
das sprechen die ertzt an allen neydt

Non vrinam retine nec cogas fortiter anum

Nec ventum retine nutrit morbum veteratum
Den harm behalde nicht lange
vnd tzu stule gehe nicht mit gedrange
behalt auch nicht bey dir den windt
wen vil gebrechen do von kommen seindt

Quattuor ex vento veniunt in ventre retento

Spasmus:ydrops:colica:vertigo:sunt quoqꝫ ista
An den menschen sein vier sachen
die der verschlossen windt thut machen
das ist der krampff wassersucht schwinlich
vnd die bermutter alle gleich

Non comedas crustam coleramqꝫ gerit adustam

Caseus et cepe veniunt ad prandium sepe
Iß nicht des brottes rinden
wen sie wircket das gebrante blut gar swinde
keße vnd tzwipeln dicke
saltu tzu dem tische schick.

Si cerusum comedas triplex donum tibi detur

Testa purgat stomachum lapidez nucleusqꝫ repellit

Et de succo suo generatur sanguis optimus
Kirschen essen geben dreyerley gaben

die schale feget den magen
die kern sein dir für den stein gut
von yrem safft wirt gemeret das plut

Ventre repleto balneum intrare caueto

Sed dum coctus fuerit cibus ipsumqꝫ habeto
Wiltu vermeiden deines leybes schaden
so saltu nicht mit vollem bauch baden
wen aber die speiße gedawet sich
so magstu baden sicherlich

Si fornicasti vel balneum visitasti

Non debes scribere si vis lumen retinere
Bistu gewesen an vnkeuschem geschicht
ader hast gebadet vileicht
dar nach saltu nicht schreiben
wiltu bey gutem gesicht bleyben

Reuma dolor capitis oculus flens vulnera plage

Deus esus venter repletus balnea vitentur
Bistu heisch ader hostu triffende augen
thut dir das heubt we ader bistu wundt geschlagen
vnd an den wurmessigen tzenen
dar an saltu mit nicht baden

Balnea feruida pocula grandia summi poti

Hec tria lipposos sepe faciunt tibi oculos
Wir lessen von dreyen sachen
die dy augen triffende machen

wer starcken geträck vñ grosse truncke nicht wil lan
vnd wer wil vil tzu heissem bade gan

Balneo peracto non immediate cibato

Dimittas potum expertis est bene notum
Also schnelle du hast gebadt
saltu nicht trincken das ist mein radt
vnd is auch nicht also balde oder tzu handt
den versuchten ist es wol bekant

Aleum nux ruta pira raphanus et tiriaca

Hec sunt salubria contra mortalia venena
Nusse rauthen vnd knoblauch
birn vnd rettich mein ich auch
auch tiriack spricht sich die schrifft
seyndt gut wider die todliche gifft

Si fluxum pateris nisi hoc caueas morieris

Concubitum nimium potum cum frigore motum
Wen du den roeten wec leydest
so ist gut das du diße dinck vermeidest
du salt nicht mit frawen tzuschicken han
vnd salt grosse trunck vnder wegen lan

Martini blasij philippi bartholomei

Hijs festis minuas vt sano corpore viuas
Wiltu leben lange gesundt
sa laß tzu den adern im iar vier stundt
tzu sandt mertens tag philippi vnd blasij
auch bartholomei ader nahent do bey

Estas ver dextram autumnus hyem scꝫ sinistram

Incidunt venam morbo sanguine plenam
In dem meyen vnd sommer zeyt
saltu lassen zu der rechten seydt
aber zu winter zeit vnd in dem herbist
so laß zu der lincken seyten zu aller frist

Ante diem quintum post vicesimum quocꝫ quintū

A te vitanda est quasi mors fleubothomia
Nach itzlichem monde vor dem funfften tage
saltu nicht die adern lassen schlahe
vnd auch nach dem funff vnd zwenzigisten tag
offen die adern nicht wen diß ist der todt gesag

Sanguinem non minuas nisi luna sit quīcꝫ dierum

In plena luna non tangatur tibi vena
Nymant zu der adern lassen sol
wen der monde ist gleich vol
nymandt auch zu der adern schlet
zu der zeit wen der monde abe stet

Luna vetus veteres iuuenescꝫ noua requirit

Lote calesce pranse sed frigescendo minute
In dem newen monde laß iunger dein blut
von den adern das ist dir gut
aber wen sie zu dem alter sein kommen
so sollen sie lassen so der monde abe hat genommen

Nil capiti facias aries cum luna refulget

Brachia tunc minuas et balnea cercius intras

Non tanges aures nec barbam radere debes
So das zeichen in dem stier ist
tzu dem heubte laß tzu keiner frist
auff den henden man lassen sol
vnd yn das badt gestu wol
die oren beruer mit lassen nicht
den bardt ab tzu schern hab keine vorpflicht

Arbor plantetur cum luna thaurum habebit

Edificare potes tunc sparges semina terre

Sed medicus timeat cum ferro tangere collum
Du magst wol bewme pflantzen tzu dißer frist
wen der monde yn dem ochßen ist
vnd auch wol bawen vnd sehen
an dem halße laß kein ader schlahen

Brachia non minuas cum lustrat luna gemellis

Vngues in manibus cum ferro neqꝫ tu scindas
An dem arme laß tzu keiner frist
wen der monde in dem tzwilling ist
an den henden saltu die negel nicht abschneiden
wiltu anderß gesunt bleyben

Pectus pulmo iecur in cancro non minuantur

Potio sumatur securius perget viator
In dem krebß laß nicht tzu der lunge leber vñ brust
das du nicht vorleust deines gesundes lust
du nimst wol der ertzney eynen tranck

vnd wanderst wol sicher vber landt

Cor grauat et stomachum cum luna cernit leonem

Non vestes facies nec ad conuiuia vades
Seint dz der leb das hertz vñ den magē beschwert ist
saltu nicht dar auff lassen zu keiner frist
newe kleyder saltu nicht antzihen
du salt auch stete wirtschafft flyhen

Lunam tenens virgo vxorem ducere noli

Detur semen terre caueas intrare caribdim
Jn der iunckfrawen sal man sich huten eben
das nymant greiffe zu dem eelichen leben
man mag wol sehen vberal
nymant auff dem wasser sein sal

Luna intrans libram nemo genitalia tangat

Balnea vitentur omnis quoq; corporis cura
Nicht laß an den heimlichen steten
wen der monde ist in die wage getreten
auch an keynen ryben oder lenden
wiltu den baden das saltu widerwenden

Luna nocet femori per partes mota sagitte

Carpe viam tutus sed tamen caueas remigare
der monde ist den hufften schedelich
die weil er ist yn dem schutzen stetigklich
zu wandern ist es gute zeit
ober wasser faren du vormeidt

Scorpio augmentat morbos in parte pudenda

Uulnera non curas caueas ascendere nauim
Scorpio an heimligkeit die sichtage mert
wen du getetiger nicht wirst beschwert
du salt heylen keyne wunden
noch auff wasser gan tzu keynen stunden

Capra nocet genubus ipsam cum luna tenebit

Fundamenta ruunt nihil est quod durat in ipsa
Du salt keyne ertzney thun hye
in dem steinbock an die knye
auch was man thut an dem heubte tzu stundt
das brenget eynen boßen grundt

Tangere crura caue dum luna tenet aquosam

Insere tunc plantas excelsas erige turres
An dem bein laß kein ader schlahen
wen der monde ist yn dem wasser man
hoche tarme magstu bawen
vnd magst iunge bawm pflantzen vnd behawen

Piscis habens lunam noli curare tu pedem

Carpe viam tutam potio sumatur salubris
In dem fisch saltu an den fussen icht
mit ertzney thun ader nicht
vnd heylsam ist der ertzney tranck
gut wandern ist vber landt

In iano claris calidisqꝫ cibis pociaris

Atqȝ decens potus post fercula sit tibi notus

Ledet enim medo. tunc potatus bene credo
In dem ihener alle iar
iß warm speyß die do klein ist vnd gar
dar tzu trinck messigk frue vnd spedt
vnd hut dich tzu der zeit vor medt

Nascitur occulta febris februo tibi multa

Potibus et escis si caute viuere velis

Tunc caue frigora: de pollice funde cruorem
Der hornung ist geberen gar baldt
den menschen mit kranckheit gar manigfalt
darumb fleugk die kelde das ist dir gut
auff dem daumen saltu lassen das blut

Marcius humores pandit generatqȝ dolores

Venam non tangas radices sedule mandas
Der mertz offenbart des leybes feuchtikeit
er gebirdt smertzen vnd leydt
laß nicht tzu der adern vnd is stetiglich wurtze
die sein dir gesunt vnd nutze

Se probat in vere aprilis vires habere

Cuncta renascuntur pori terre aperiuntur

In quo calescit recens sanguis quoqȝ crescit
Der april hat solche crafft dar von
alle dinck werden genewert schon

auch hitzet er den leip vnd meret das blut
wer do lest tzu den adern das ist gut

Mayo secure laborare sit tibi cure

Scindatur vena et balnea dantur amena

Cum variis rebus sint fercula sint speciebus
Erbeyt in dem meyen ist dir nicht schade
laß tzu der adern vnd mache dir lustige bade
mit wurtze iß die speisse mancherley
das ist dir gesunt vnd allen leuten dar bey

In iunio gentes perturbat medo bibentes

Atq3 nouellarum fuge potum cereuisearum

Lactuce frontes in iunio non bibe fontes
Vor dem medt in dem brochmonde hut dich
vnd vor dem newen pier das rath ich
lactuken bletter du essen salt
trinck ader nicht den borne kalt

Qui vult solamen iulio prebet hoc medicamen

Venam non scindat nec ventrem potio ledat

Somnum compescat et balnea sepe pauescat
In dem heumonde wer sich bewaren wil
der sal nicht trincken tzu vil
vnd sal ym keyne ader lassen schlahen
vnd auch dar tzu nicht badt anfahen

Quisquis sub augusto viuat moderamine iusto

Raro dormire escam coitum quoqz vitet

Balnea non curat nec multa comestio durat

Nemo laxari debet nec fleubotomari
In dem augstmonde saltu messig sein zwar
schlaffen hitze vnd vnkeuscheit vormeide gar
hut dich vor baden vnd vil essen
ertzney vnd aderlassen saltu vergessen

Fructus maturi septēbris sūt valituri

Et pira cum vino panis cum lacte caprino

Atqz de vrtica tibi potio fertur amena

Tunc venam pandes. species cum semine mandes

October vina prestet. carnem qz ferinam

Necnon anciua caro valet. et volucrina

Quamuis sint sana. tamen est repletio vana
Der weinmon gibet wein vnd wilpret gut
genße fleisch enten vnd vogel gut
diesse dinck sein alle gesunt zwar
sunder vberiß dich nicht gar

Nunc datur scire que sunt cauenda nouembri

Queqz nociua vita tua sit moderata dieta

Belneum cum venere tibi nullum constat habere

Potio sit vana sed est minutio sana

Der wintermondt des heubts fluß brengen thut
habe messige tagereiß das ist dir gut
badt mit vnkeuscheit sal nymant pflegen
der ertzney tranck ist nicht gut noch eben
aderlassen laß vnder wegen
so wirstu gesuntheit pflegen

Sane sunt membris calide res mense decembris

Frigus vitetur capitalis vena secetur
Heisse dinck in dem cristmondt seyn dir gut
vermeydt die kelde in deinem mut
die heubtader magstu auff schlahende sein
ader des bades saltu dich messende sein
lawes getranck ist dir gesundt
das kalde laß nicht in deinen mundt

Hunc parisienses dei causa composuere regi.

Cui laus et honor hilariter sit per secula cuncta
Das buchelein vmb gottes willen
von den meistern tzu pariß gar stillen
In lob vnd ere gottes frolich bereidt ist
helff vns got tzu aller frist
auch die ler des buchs sal allen menschen sein bekāt
das dem konig von engelandt ist gesandt

Impressum Lyptzk per Melchiorem Lotter
Anno domini .M. xcix..kalen.Marcij.

Exiuit sonus

In omne. v.

orbis terre